ئامادەکردنی:

د. محەممەد عەبدولجەواد

وەرگێڕانی:

ڕێدار ئەحمەد

دەربازبوون لە

بۆشە

6 هەنگاو بۆ وازهێنان لە سەیرکردنی بێ ئابڕووییەکان





دەربازبوون لە بۆسە

دەربازبوون لە بۆسە

ئامادەکردنی: د.محەمەد عەبدولجەواد

وەرگێڕانی بۆ کوردی: ڕێدار ئەحمەد

چاپی یەکەم ١٤٤٢ك - ٢٠٢١ ز



نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی 30 مەتری، تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 65
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

ئامادەکردنی پێڕست - نوسینگەی تەفسیر

دەربازبوون لە بۆسە، ڕێدار ئەحمەد (وەرگێڕی کوردی)

٧٢ لاپەڕە،

١٤* ٢١ سم

بابەت، پەروەردە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
هەرێمی کوردستان ژمارە سپاردنی (٨٢٣) ی ساڵی ٢٠٢٠ پێدراوە

"بیروبۆچونی ئەم کتێبە، مەرج نییە هەمان بیرو بۆچونی نوسینگەی تەفسیر بێ"

دیزاین : جمعە صدیق کاکە

دەربازبوون لە

بۆسە

٦ هەنگاو بۆ وازهێنان لە سەیرکردنی بێئابڕووییەکان

ئامادەکردنی

د.محەمەد عەبدولجەواد

(دامەزرێنەری تیمی واعی)

وەرگێڕانی بۆ کوردی

ڕێدار ئەحمەد



سوپاس و پێزانین

بۆ تیمی (واعی)

هاوکارانم لە گەشتی گۆڕان و جەنگی (واعی)دا، لەناخی دڵمەوە سوپاستان دەکەم، ئێوەی کەسانی جیاواز و خاوەن بۆچوونی پرشنگدار.. پاکترین و جوانترین و بۆنخۆشترین و باشترینی سڵاو بەوپەڕی خۆشەویستی و دڵسۆزییەوە ئاراستەتان دەکەم..

پیتەکان دەستەوسانن ئەو سڵاو و ڕێزەی لەدڵدایە بنووسن.. ئەوەی لە سەرسوڕمان و پیاهەڵدان لەدڵ و دەروونمدایە دەریببڕن.. چەند جوانە مرۆڤ ببێتە مۆمێك ڕێگای سەرگەردانەکان ڕووناك بکات.

د. محەمەد عەبدولجواد

دامەزرێنەری تیمی واعی

پێشەکی:

توێژینەوەکان دەریدەخەن نزیکەی نیوەی پیاوان و یەك لەسەر دەی ئەو ئافرەتانەی لەقۆناغی منداڵیدا ڕووبەڕووی بابەتە بێئابڕووییەکان[1] بوونەتەوە وەك هەرزەکاران بەشێوەیەکی بەردەوام سەیری دەکەن<

هەروەها سەلماندوویەتی کە سێ لە سەر چواری ئەو کەسانەی سەیری بابەتی بێئابڕوویی دەکەن پیاوانن، بەڵام کچانیش کەوتوونەتە بۆسەی بێئابڕووییەوە، هەربۆیە کێشەکە مرۆییە.

هەرچەندە دیمەنە بێئابڕووییەکان ئەو هۆشدارییە دەدەن کە تەنها بۆ پێگەیشتووانە، بەڵام لە ڕاستیدا زۆربەی کەسەکان یەکەم ئەزموونیان لەبواری بینینی ڕووتیدا

---

[1] وشەی بێئابڕوویی لەم کتێبەدا بەرانبەر وشەی (porn)ی ئینگلیزی و (الإباحية)ی عەرەبی بەکارهاتووە، مەبەست لێی سەیرکردنی گرتە ڤیدیۆیی و وێنە ڕووتەکانە.

ئەوکاتـە بـووە تەمـەنیان (١١ سـاڵ) یـان کـەمتر بـووە، منداڵێتیش ماوەی پێگەیشتن و لاوازییە، ئەو ماوەیەیە کە تێیدا هەڵوێستەکانمان و ڕەفتارەکانمان دروست دەبن.

سـەیرکردنی بێئابڕووییـەکان زیـانی جـۆراو و جـۆر و ترسناکی هەیە، لەگەڵ نغرۆبوون لە بێئابڕووییەکاندا کات و کۆششمان لەدەست دەچێت کە دەکرێت ئەوە بەشێوەیەکی جیـاواز بـۆ باشـترکردنی تواناکانمـان لـە دروسـتکردنی پەیوەندییە باشەکان و، بەدیهێنانی دەستکەوتی لێهاتوویی بۆ سەرکەوتن لـە ژیانی واقیعی بەکار بهێنین، زۆربەی سـەیرکەرانی بێئـابڕوویی کـە کارەکانیـان لـەوە دەرچـووە بتـوانن بەسـەریدا زاڵ بـبن، لەگـەڵ تێپـەڕبوونی کاتـدا تێنەگەیشتوون چۆن بێئابڕوییەکان بەڕاستی ڕەفتاریـانی تێکداوە، تـا وایـان لێهـاتووە لـە بۆسـەی بێئابڕوویـیدا نغـرۆ بوون، ئەو کاتەشی بەوە بەسەری دەبەن بەفیڕۆ چووە.

ئەگـەر زیـاتر لـە بۆسـەی بێئابڕوویـیدا ڕۆبچیـت ئـەوا دەرئەنجامـەکان مەترسـیدار دەبـن، بەهـەمان شـێوەی لێخـوڕینی ئۆتۆمبێلـە کـە دواتـر بزانیـت ڕێگەکـەت لـێ

تێکچووە و کەوتوویتە تەنگەژەوە، هیچ بیرۆکەیەکیشت نییە چۆن گەیشتوویتەتە ئەوێ، ئەوەتانێ گەنجێك بێئابڕوویی تووشی دەستدرێژی سێکسیی و کوشتن و دەستگیرکردنی کردووە، لەپەیوەندیتدا لەگەڵ بێئابڕوویی پێویستت بەوەیە هۆشیار بیت کە چی ڕوودەدات، ئەوە یارییەك نییە دەیکەیت.

وادیارە سەیرکردنی بێئابڕوویی وەك چارەسەرێکی ئاسانە بۆ کێشەکانمان، چونکە لەئیستادا بەخێرایی و بەشێوەیەکی باش کاردەکات، بەڵام بەڕاستی هەروەك مادده هۆشبەرەکان کە مەزاج دەگۆڕێت، لەکۆتایشدا تووشی ئالوودەبوون و هۆگربوونیمان دەکات، بێئابڕوویی شتێك نییە قوتی بدەیت یان لە جەستەتی بدەیت، ڕاستەوخۆ لەڕێی هەستەکانی وەك بینین و بیستن دەچێتە ژوورەوە، ئەمە وادەکات پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە دەماری مێشکەوە هەبێت، بەتایبەت مەڵبەندی چێژ وەرگرتن لەمێشکدا.

لــە قوتابخانــە لــەبارەی مەترســییەکانی خواردنــەوە کحولییــەکان (عــەرەق) و مــادە هۆشــبەرەکان و جگــەرە، تەنانــەت زۆر خــواردنیش هۆشــداریمان پــێ دەدەن، بــەڵام بەداخــەوە هــەرگیز گوێمــان لــێ نــەبووە مامۆســتاکەمان باسی بابەتە پەیوەندارەکان بە بینینی گرتە بێئابڕووییەکان بکات لەگەڵمان.

کـاتێ دەرئەنجامـە خراپـەکانی بێئـابڕوویی بـەدەنگێکی بەرز لەدەرگای هۆشیاریی سەیرکەری بێئابڕوویی دەدات، ئــەوە بەســە بــۆ بڕواپێهێنــان و هانــدانی لەســەر گــۆڕانی هەمیشــەیی، دەربــازبوون لــە بێئــابڕوویی دەکرێت ژیـانێکی تەندروسـتی پـڕ ئومێـد و چـالاکی و متمانـە و پەیوەنـدی باش و ڕێزگرتنی خود دروست بکـات، زۆرکـەس لەوانـەی وازیان لە بێئابڕوویی هێناوە دەڵێن: ئەوان بوونەتە کەسێکی زیاتر ڕەزامەند، ئەمە تەنها لەڕووی سێکسیەوە نـا، بـەڵکو لە ڕووی ڕەوشتیی و کۆمـەڵایەتی و دەروونیشەوە.

تۆمـاس جیفرسۆن دەڵێت: "هـیچ شـتێك نییـە بتوانێت مرۆڤێکــی خــاوەن هەڵوێســتی عــەقڵانی دروســت لــە

هێنانەدی ئامانجەکەی ڕابگرێت، هیچ شتێکیش لەسەر ڕووی زەویدا نییە بتوانێت هاوکاریی کەسێك بکات کە هەڵوێستێکی عەقڵانی هەڵەی هەبێت". ئەگەر تۆ لە سەیرکەرانی بێئابڕوویت ئەوا هیچ هەڵوێستێکی عاقڵانە نییە مەزنتر بێت لەوەی بڕیاری وازهێنان لە سەیرکردنی بدەیت، بۆ ئەوەی ڕابوەستیت پێویستت بە بەرنامەیەکی چارەسەریی یارمەتیدەر لەسەر ڕاوەستان لێی یان لانیکەم ڕێنمایکار هەیە ڕێگای ڕاستت نیشان بدات، بەمەبەستی دەربازبوون لە ڕەفتارە بێئابڕوویەکان کە لەوانەیە بەویستی خۆیشی نەبێت.

لە ڕوانگەی بەرپرسیارێتمانەوە لە تیمی (واعی) پسپۆڕ لە هۆشیارکردنەوە لەبارەی مەترسیەکانی بێئابڕوویی و یارمەتیدانی ئەوانەی بەدەست بێئابڕووییەوە گیرۆدە بوون، بەمەبەستی وازهێنانیان لە سەیرکردنی بێئابڕوویی ئەم کتێبەتان پێشکەش دەکەم، ئەم کتێبە پێکهاتووە لە شەش هەنگاو، خۆی لەو هەنگاوە کردارییە بنچینەیانەدا دەبینێتەوە کە بۆ دەربازبوون لە بێئابڕوویی

پێویستن، ئەمەش هەریەکە لە: ویندی مالتز و لاری مالتز لە کتێبی ((بۆسەی بێئابڕوویی))دا نووسیوویانە، بەڕێز عیماد شەرەف وەرگێڕانێکی جوانی بۆ کردووە، منیش هەستاوم بە کورتکردنەوەی ئەو هەنگاوانە بەشێوەی تویت لەسەر ئەژماری تایبەتم لە تویتەر بڵاوم کردونەتەوە، هەر هەنگاوێکیان بەشێوەیەکی ڕوون و ڕێککراوی زنجیرەیەکی دانەبڕاوە، لە شێوەی خاڵی دیاریکراودا، ئەمەش بۆ ئاسانکردنیەتی بۆ خوێنەران تا بتوانن بە ئاسانی سوودی لێ وەربگرن و جێبەجێی بکەن.

هەروەك هەردوو نووسەری کتێبەکە دەڵێن: ئەم شەش هەنگاوە بنچینەییەی لەم کتێبەدا خراونەتە ڕوو یارمەتیت دەدا بۆ بونیادنانی پردێکی بەهێز، تا بتوانیت لەجیهانی بێئابڕوویی دوور بکەویتەوە. تەنها بە دەستکردن بەم هەنگاوانە توانای ئەوەت دەبێت کۆسپە بەربڵاوەکانی چارەسەر وەلا بنێیت و گەشە بە هەڵوێست و ڕەفتارە نوێیەکان بدەیت، ئەمەش دەرفەتەکانی سەرکەوتنت لە وازهێنان لە بێئابڕوویی زیاتر دەکات، بەڵام گرنگ ئەوەیە

تێبگەین ئەم شەش هەنگاوە پرۆسەی چارەسەری تەواو نییە، هەروەها دەتوانیت ئەمە لە کتێبی ((بۆسەی بێئابڕوویی))دا ببینیت، بەجۆرێك چارەسەر لەخۆیدا ئاشنابوونی ئەوەی تێدایە: چۆن مامەڵە لەگەڵ تووشبوونەوە و چارەسەری ئەو کێشانە دەکەیت کە بەهۆی بێئابڕووییەوە دروست دەبن، لەگەڵ چاککردنەوەی پەیوەندییە برینداره‌کان و گەشەپێدانی توانای سێکسیی گەرمی نوێ لەگەڵ ژنەکەت (ئەگەر تووشبووەکە چارەسەر بووەکە پیاو بوو)، لەگەڵ مێردەکەت (ئەگەر توشبووە چارەسەر بووەکە ژن بوو).

د. محەمەد عەبدولجواد

دامەزرێنەری تیمی واعی

١

هەنگاوی یەکەم:

کەسێکی تر سەبارەت کێشەت

لەگەڵ بێئابڕوویی ئاگادار بکە

ئەگەر لەسەرەتادا ئەم بیرۆکەیەت ڕەتکردەوە، ئەوا ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە:

- بۆچی بەم شێوازە مامەڵەت لەگەڵدا کرد؟
- هەنگاوێك کە من لەسەری ڕانەهاتبم چی پێویستە تا ئەنجامی بدەم؟
- لە ئەنجامدانی ئەو هەنگاوەدا لەچی دەترسم؟
- پێویستە چی بکەم، تا بتوانم چاودێری ئەو هەنگاوە بکەم؟

❊❊❊ ❊❊❊ ❊❊❊

((کێشەم لەگەڵ بێئابڕووییدا هەیە، دەمەوێت وازی لێبێنم)):

کاتێ سەیرکەری بێئابڕوویی بەدەنگێکی بەرز ئەم قسانە بۆ کەسێکی تر دەکات، ئەوا هەنگاوی گرنگی یەکەمی لەسەر ڕێگای دەربازبوون لە بۆسەی بێئابڕوویی ناوە.

❊❊❊ ❊❊❊ ❊❊❊

بۆچی ئەم هەنگاوە گرنگە؟

چونکە زۆربەی پەیوەندییەکان لەگەڵ بێئابڕووییدا لە گۆشەگیریی و بەنهێنی و نکوڵیکردندا گەشە دەکات، لەڕێی قسەکردنی ڕاشکاوانەی ڕاستگۆیانەوە لەگەڵ کەسێکی تر سەبارەت بەکێشەکەت ئەوا تۆ دەستبەجێ پەیوەندیت لەگەڵ بێئابڕووییدا لاواز دەکەیت.

ئەم هەنگاوەش گرنگە، چونکە هیچ پێویستت بە درۆو خەڵەتاندن نییە، ستراتیژیەتی شاردنەوەش گرنگی کەمتر دەبێت.

بەهۆی ئەوەی ڕاستییە سادەکە ئەوەیە، کاتێ کەسێکی تر سەبارەت بەوەی سەیری بێئابڕوویی دەکەیت ئاگادار دەکەیت، ئەمە وا دەکات شێوەی ژیانت لەگەڵ سەیرکردنی ئەو بێئابڕووییە کەمتر بۆ لای خۆی ڕات بکێشێت.

هەرچەندە هەڵگرتنی ئەم هەنگاوە بۆ هەموو کەس ئاسان نییە، لەگەڵ ئەوەدا چەندین سەیرکەری بێئابڕوویی باسی ئەوەیان کردووە ئەم هەنگاوە پاڵنەر و پابەندبوون بۆ وازهێنان لەسەیرکردنی بێئابڕوویی لایان بەهێز کردووە.

ئاشـــكراكردنی کێشـــەی ســـەیرکردنی بێئـــابڕوویی بـــۆ کەسێکی تـر ئاسـان نییـە، چونکـە داننـان بـە لاوازیـی کەسیی و زاڵنـەبوون بەسـەر بەشێکی ژیـان و ڕەفتـاری جنسـیتدا لـەخۆ دەگرێـت، ئەمـەش لەوانەیـە لەلایـەن کەسانی تـرەوە وەك شتێکی قبوڵنـەکراو سـەیری بکرێت، تەنانەت بە بەلاڕێدا چوون تەماشای بکەن، ئەمەش بۆی هەیە ببێتە هۆی دروستبوونی هەستی نا ئارامی، وەك شەرمکردن و هەستکردن بەتاوان و ترس و دڵەڕاوکێ.

*** **** ***

بۆچی سەیرکارانی بێئابڕوویی دوودڵن باسی کێشـەکەیان لەگەڵ کەسانی تردا بکەن؟

چونکـە باوەڕیـان وایـە لەلایـەن ئـەو کەسـەی بۆیـان باسکردووە:

- ڕەخنەیان لێ دەگیرێت.
- ڕێزیان لەلای ئەو نامێنێت.
- بێزراو ئەبن لای.

ئەمەش دڵەڕاوکێیەکی باو و بڵاوە.

ئافرەتانیش باسکردنی ئەمە بۆ خەڵکانی تر دەشارنەوە، بەڵام بەهۆی ترسیانەوە لەوەی پێیان بوترێت لەڕووی سێکسیەوە بەلاڕێدا چوون، یان ناسروشتین، چونکە بیرۆکەی ئەوە هەیە کەسەیرکردنی بێئابڕوویی تەنها لەلایەن پیاوانەوەیە، بەمەش ئافرەتانی تر کە سەیری بێئابڕوویی ناکەن کەمتر لەو ئافرەتانەی قبوڵ دەکەن کە ئەو کارە دەکەن، وەك ئەوەی لەپیاوانێکی قبوڵ دەکەن کە بەو کارە هەڵدەستن.

پێویستە لە یادت بێت ئاشکراکردنی بۆ کەسانی تر، بۆ داواکردنی هاوکاری بێت نەك ئەوەی ئاشکراکردنی باش بێت، بەڵام بەهۆی ئەوەی کارێکی زۆر پێویستە وا بکەیت، بۆ ئەوەی لەوازهێنان لەسەیرکردنی بێئابڕوویی سەرکەوتوو بیت.

❋❋❋ ❋❋❋ ❋❋❋

بۆ کێی باس دەکەیت، چۆن باسی دەکەیت؟

کەسێکی یارمەتیدەر هەڵبژێرە، لەکاتی گونجاودا بۆی باس بکە، دیاری بکە لەکوێ بۆی باس دەکەیت، چەندیشی بۆ باس دەکەیت.

خەسڵەتەکانی کەسەکە:

پێویستە کەسێك بێت عاقڵمەندانە لێت تێبگات، دەکرێت چارەسەرکارێکی پسپۆڕ ، یان پیاوێکی ئایینی، یان پسپۆڕێکی دەروونی بێت.

لەم ماوەی دواییدا هەندێك لە پیاوانی ئایینی لەو کەسانەی داوای یارمەتی دەکەن تێدەگەن و هاوسۆزیانن.

زۆرکەس وا بەباش دەزانن ئەو باسە بۆ کەسێك بکەن کە زۆرباش دەیناسن، بەشێوەیەکی زۆر قسەی لەگەڵ دەکەن، وەك پیاو لەگەڵ ژنەکەی، یان ژن لەگەڵ مێردەکەی، یان کەسێکی نزیك، یاخود مامۆستایەك، یا هاوڕێیەکی چاك.

بەڵام چۆن ئەو کەسە دیاری دەکەیت کە لەوانەیە ببێتە پاڵپشتت و لەو پرۆسەیەدا سەرکەوتوو بیت؟

خەسڵەتەکانی کەسی پشتگیر:

- ✓ وا چاوەڕوان دەکرێت سەرەڕای بوونی ئەو کێشەیە قبوڵت بکات.
- ✓ ئابڕووت نابات یان ئیدانەت ناکات.
- ✓ دەتوانیت بۆ باسکردنی نهێنییەکانت متمانەی پێ بکەیت.
- ✓ زۆربڵێیی لەگەڵ کەسانی تردا ناکات.
- ✓ ڕێز لە نهێنیبوون دەگرێت.
- ✓ خاوەن سۆز و هەستە لەئاست کێشە کەسییەکان.
- ✓ تێگەیشتوو و پسپۆڕە لە بارەی ئالوودەبوون و چاکبوونەوە.

ئاگاداركردنی کەسێك سەبارەت بەکێشەت لەگەڵ بێئابڕوویی لەوانەیە ئەزموونێکی ئاسوودە نەبێت، بەڵکو خۆخستنەبەر مەترسییەکی چاوەڕوانکراو بێت، بگرە سەرکەشیی بێت، لەسەر هەموو ئەو بەکاربەرانی بێئابڕووییە کە دەیانەوێت واز لەسەیرکردنی بهێنن پێویستە، چونکە تەنیایی و نەبوونی پەیوەندی وات

لێدەكات ئارەزووی بینینی گرتە ئابڕوبەرەكانت هەبێت و كاتەكانت بەوشێوەیە بەسەر ببەیت.

چۆن بۆ كەسی پشتگیری باس دەكەیت؟

- دڵنیابە لەكاتێكدا بۆی باس بكەیت ئاگای لە تۆ بێت و خەیاڵی بۆ شوێنێكی تر نەچووبێت.
- پێی بڵێ: شتێكی نهێنیت هەیە، دەتەوێت بۆی باس بكەیت.
- لێی بپرسە: ئایا ئامادەیی تێدایە بۆ گوێگرتن لێت؟
- پێی بڵێ: هەوڵی زۆرت داوە، تا ئەمەی پێ بڵێیت.
- پێی بڵێ: تۆ متمانەت بەو هەیە، بۆیە ئەوت هەڵبژاردووە.
- پێی بڵێ: بۆچی بە پێویستت زانیووە باسی ئەو كێشەیەی بۆ بكەیت؟
- پێی بڵێ: چیت لێی دەوێت، تەنها گوێت لێ بگرێت یان یارمەتیت بدات؟

ئەنجامــدانی ئــەو پێشــنیارانەی پێشــوو دەرفــەتی هاوسۆزی و ڕێزگرتنت لەلایەن کەسە پشتگیرەکەوە زیاتر دەکات، کاتێ باسی کێشەت لەگەڵ بێئابڕوویەتی بۆ دەکەیت.

*** *** ***

بەچاوپۆشی لەوەی کە ئاشکراکردنی سەرەتاییت قبوڵ دەکرێت و پشتگیری یان هاوسۆزیی دەکرێت، یان بەتوڕەبوون یان بە ڕەتکردنەوە وەڵامت دەدرێتەوە، ئەمە هەنگاوێکی بنەڕەتییە، لەسەرت پێویستە ئەگەر بتەوێت خۆت لە گۆشەگیری و تەنهایی و ئازاری بێئابڕوویەتی دەرباز بکەیت، ئەو هەنگاوە هەڵبگریت.

*** *** ***

لە کۆتاییدا، ئەمە هەنگاوێکە لەچەند هەنگاوێکی بنەڕەتییدا کە ئەمانەن:

- بۆ کەسێکی باس بکە.
- بەشداری بەرنامەیەکی چارەسازیی بکە.
- ژینگەیەکی دوور بێئابڕوویەتی بسازێنە.
- پشتگیری و لێپرسینەوەیەك دروست بکە، کە هەر ٢٤ کاتژمێر جارێك بێت.
- گرنگی بە تەندروستی جەستەو سۆزداریت بدە.

ئەم هەنگاوە وەك بەرد وەهایە، بەشێکی پردەکە دروست دەکات، هەتا هەموو بەشەکانی پردەکە بەهێز بن ئەوا پردەکەش بەهێز دەبێت.

*** *** ***

لێرەدا پرسیارێك دێتە ئارا:

ئایا باسکردنی بۆ کەسانی تر تا هاریکاریت بکەن، بە ئاشکرا ئەنجامدانی سەرپێچی دادەنرێت؟

شێخ غەزالی (ڕەحمەتی خوای لێ بێت) دەڵێت:

ئاشکراکردنی سەرەزنشتکراو: ئەگەر ئەوە بەشێوەی ڕاگەیاندن و بۆ گاڵتەجاڕی بوو نەك بۆ پرسیار و وەرگرتنی بۆچوون ئەمە سەرزەنشتکراوە.

ئەوەی دەڵێت: ئەگەر بۆ کەسێکی باسکرد کە بەو باسکردنە مەبەستی ئەوە بوو ڕێگایەکی دەربازبوونی ئاشنا بکات، یان هۆکاری تووشبوونی بزانێت ئەوا کارێکی باشە باسکردنەکە.

٢

هەنگاوی دووەم

بەشداریکردن

لە

بەرنامەی چارەسازیی

ئەگەر دەتەوێت واز لە بێئابڕوویی بهێنیت پێویستە بەشداری بەرنامەیەکی چارەسازیی بکەیت،

بۆچی؟

- چونکە بەبێ مکوڕ بوون لەسەر بەرنامەیەکی چارەسازیی ئەوا ئامانجەکانت دیار نابێت.
- دەکەویتە ژێر فشارەکان.
- لە بیرکردنەوە و بەدەمەوەچووندا دەچیتەوە سەر ڕێگا کۆنەکان.

بەمەش ئەو ئەگەرە زیاترە کە لەسەر سەیرکردنی بێئابڕوویی بەردەوام بیت.

*** ***

*** ***

لەوانەیە بیرۆکەی داواکردنی ڕێنمایی یان ئامادەبوون لە کۆبوونەوەکانی چارەسەرکردن لە ئالوودەبوونی بێئابڕوویی لەسەرەتاوە ترسناك و ناڕەحەت بێت ، بۆیە پێویستت هەیە بە:

- کرانەوە و لێهاتوویی.
- کات و وزەت بۆ گەڕان بە شوێن ڕاوێژکاران یان گروپەکانی پشتگیریی.

← ڕێکخستنەوەی خشتەی کارەکانت.

← لەوانەیە خەرجکردنی پارەش.

بەشداریکردن لە بەرنامەی چارەسازیی هەنگاوێکی بەهێز و گرنگە پێویستە هەڵیبگریت، لە سەرت پێویستە فێری ئەوە ببیت متمانەت بە کەسێك یان کۆمەڵە کەسێك هەبێت کە پێشتر پێیان نەگەیشتوویت.

زۆر لەوانەی بەشداریی بەرنامەی چارەسازیی لە سەیرکردنی بێئابڕوویی کردووە، باسی ئەمانە دەکەن:

← گۆڕانی ئەرێنیی لە ژیانیاندا.

← کەرەستەی پێویستی هەستپێکراو بۆ وازهێنانیان پێدراوە.

← نموونەی پێشەنگیان بۆ چارەسەربوون دۆزیووەتەوە.

← تێڕوانین و بیرۆکەی نوێیان بەدەستهێناوە.

← هەڵسەنگاندنی بەرەوپێشچوونیان لە ماوەی چارەسەربوون بەدەستهێناوە.

بەشداریکردن لە بەرنامەی چارەسایی لە ئالوودەبوونی بێئابڕوویی یارمەتیت دەدات لەسەر ئەوەی پرۆسەی

چارەسەربوونەکە لەلات سروشتی بێت، چونکە تۆ ڕووبەڕووی کەسانێك دەبیتەوە گەشتی چارەسەربوونی هاوشێوەی ئەمەی تۆیان بینیووە، هەربۆیە پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی تردا پاڵپشتی هاوسۆزیت بۆ دەستەبەر دەکات و هەستی شەرمکردنت لەلا کەم دەکاتەوە، ئەو بڕوایە لەلای سەیرکەری بێئابڕوویی دروست دەکات کە پێویستە لە پرۆسەی گۆڕان بەردەوام بێت.

❊❊❊ ❊❊❊ ❊❊❊

یەکێك لەوانەی چارەسەریان کراوە دەڵێت: ((پێویستم بەوەیە بەردەوام گوێ لە کەسانی تر بگرم، بەبیرم دێننەوە کە باش نییە بۆم بەردەوام بم لە سەیرکردنی، هەر ئەوەش کلیلی سەرکەوتن بوو بۆم)).

❊❊❊ ❊❊❊ ❊❊❊

بەرنامەکانی چارەسازیی ئەوانەی بەدەست کێشەی بێئابڕووییەوە دەناڵێنن جیاوازە لە ڕووی:

← ڕێگا.

← شێوە.

← تێچوو.

لەوانەیە:

- بەشێوەی تاکی بێت لەگەڵ ڕاوێژکارێکی چارەسازدا.
- بەکۆمەل بێت لەگەڵ کەسانێك کە هەمان ئارەزووی چارەسەربوونیان هەیە.

پێویستیت بەکات هەیە، بەمەبەستی گەڕان لەبارەی جۆرەکانی ئەو بەرنامانەی کە دەگونجێن لەگەڵ:

- بەهاکانت.
- بیروباوەڕەکانت.
- شێوازی ژیانت.

*** *** ***

بژاردەکانی بەردەم چارەسازیی لە ئالوودەبوونی بێئابڕوویی:

- ڕاوێژکاریی تاکیی.
- ڕاوێژکاریی ژن و مێردانە (بۆ ژن و مێرد هەردووکیان).
- ڕاوێژکاری بە کۆمەڵ.

- کۆمەڵەکانی دوازده هەنگاو.
- ئەو کۆمەڵانەی لەسەر باوەڕ دامەزراون.
- ئـەو بەرنامانـەی چارەسـازیی کـە لـە نێـو ماڵـدا دەکرێن.
- بەرنامەکانی وەرشەی کاری تایبەت.

*** *** ***

ڕاوێژکاریی تاکیی لەگەڵ:

- ڕاوێژکارێکی ڕاهێنراو.
- پسپۆڕێکی کۆمەڵناسیی.
- پسپۆڕ یان پزیشکی دەروونیی.

دەکرێت دانیشتنەکان: هەفتانە، یان مانگی دووجار بۆ ماوەی چەند مانگێك، یان چەند ساڵێك بێت.

دەکرێـت چارەسـازکار ڕێنمـایی و پشـتیوانی لـە چارەکردنی برینـە سـۆزییەکان و ئـەو بابەتانـەدا پێشـکەش بکات کە لە ڕابردوودا چارەسەر نەکراون و بوونەتـە هـۆی ئەوەی کەسەکە ئالوودەی بێئابڕوویی ببێت.

*** *** ***

ڕاوێژکاری ژن و مێرد پێکەوە بۆ هەردوو هاوسەر گرنگە، دەبێتە هۆی ڕەخساندنی:

- دەرفەتی گفتوگۆکردنی کێشەکان لە ژینگەیەکی بێلایەندا.
- تێگەیشتنی ژن و مێرد هەردووکیان لەوەی کە چۆن بێئابڕوویی کاریگەری هەبووە لەسەر هاوڕێیەتی و متمانە و سۆز و گەرموگوڕی نێوانیان.
- چاککردنی ئەو زیانەی بەهۆی سەیرکردنی بێئابڕووییەوە تووشی پەیوەندی نێوانیان بووە.
- سەقامگیربوونی پەیوەندییان.
- تێگەیشتن لەو وێرانکارییەی بێئابڕوویی بۆ مێرد یان ژن دروستی دەکات.

بەرنامەی چارەسازیی تێچووی کەم دەبێت یان هەر بەخۆڕایی دەبێت، ژمارەکە: ٥-٢٠ یان زیاترە، سیستەمێك بۆ گۆڕینەوەی ئەزموونەکانیان دەگرنەبەر، لەگەڵ هەبوونی خشتەیەکی کارەکان، کە لایەنی جیاوازیی چارەسەربوونی هەر هەفتەیەك دەخاتە ڕوو.

ئەمە کۆمەڵگایەکی پشتگیر دەڕەخسێنێت، کەسەکەش دەخاتە بەردەم بەرپرسیارێتی، چونکە دەزانێت کۆمەڵەکەی لەگەڵ ئەودا بەدەستی دەهێنن، دەشپرسن: کاروبارەکان چۆن بەڕێوە دەچن؟ ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ پابەندبوون.

*** *** ***

جۆرێك لە چارەسازیی ئالوودەبوونی بێئابڕوویی هەیە مانەوەی تێدایە، ئەمەش بەشێوەیەکی تایبەت بۆ ئەو سەیرکەرانەی بێئابڕوویی پێویستە:

← ئەو کەسانەی ناتوانن بەسەر ڕەفتاری سێکسیاندا زاڵ ببن.

← ئەو کەسانەشی بەدەست شڵەژانێکی عەقڵی زۆرەوە دەناڵێنن.

لەو نەخۆشخانانەدا کە وەك حەرەمی زانکۆ وان، خزمەتگوزاریی ڕاوێژکاریی تاکیی و بەکۆمەڵ و کەرەستەی فێرکاری و پلانی چارەسەریان لەکاتی دەرچووندا پێشکەش دەکرێت.

جـوانترینی ئـەوەی سـەبارەت بـە چارەسـازیی لـە کۆمەڵەکاندا وتراوە:

((ئێمـە لـە کۆمەڵـەکانی چارەسـازییدا سەرزەنشـت و لۆمـەی یـەکتر ناکـەین، متمانـەمان بەیـەك هەیـە، ڕێـز لـەنهێنیيبوون دەگـرین، کارەکـە وەك ئـەوە وایـە بەیەکـەوە لەجەنگێکدا بـین، پێکـەوە تووشـی ئـازار و پێکـان ببـین، بەڕاسـتی ئەمــە بەیەکــەوەی پەیوەســت کــردووین، ئێمــە یارمەتی یەکدی دەدەین لـەبوونی پەیوەندی بەشێوەیەکی باشتر)).

٣

هەنگاوی سێهەم

دروستکردنی ژینگەیەکی دوور لە بێئابڕوویی

ئەگەر دەتەوێت واز لە بێئابڕوویی بهێنیت، ئەوا پێویستت بەوەیە لە نێو ماڵەکەتدا وازی لێ بهێنیت، لە نووسینگەکەتدا وازی لێ بهێنیت، یان لە هەر شوێنێکی تر کە بێئابڕوویی سەیر دەکات تێیدا.

بەتەواوەتی وەك جگەرەکێشێك کە دەیەوێت واز لە جگەرەکێشان بێت، پێویستی بە دەربازبوونە لەجگەرە و هەر شتێك پەیوەندار بێت پێیەوە و بیری بهێنێتەوە، بەهەمان شێوە ئالوودە بووی عەرەقخواردنەوە کە لەسەرەتای وازهێناندا عەرەقەکەی دەڕێژێت.

سەیرکەری بێئابڕووییەکان کاتێ دەیەوێت چارەسەر ببێت، پێویستی بەوەیە خۆی لە ئابڕووبەرییەکان دەرباز بکات.

سەیرکەری بێئابڕووییەکان پێویستی بە هەریەك لە بوارێکی جەستەیی و دەروونیی پێویست هەیە بۆ دەربازبوون و چارەسەریی، بەبێ بوونی بابەتی ئابڕووبەر لە ژینگەکەتدا زیاتر پارێزراو دەبیت بۆ گەشەپێدانی هەوڵە تەندروستییە باشەکان، ئەوەش چێژت بۆ دەهێنێت.

بەپێچەوانەی جگەرە و عەرەقەوە، بێئابڕوویی

بەرهەمێکی سەر ڕەفەکان نییە، چاوەڕوانی کەسێك بکات بچێت بۆ لای و بیکڕێت، گەیشتن پێی زۆر ئاسانە، بەزۆریش بە خۆڕاییە، پێویستی بە هەوڵی چاکی بەردەوام هەی بۆ دابڕان لێی، بەردەوامیش لە ئامادەباشیدا دەبیت بۆ دوورخستنەوەی لە هەر کاتێکدا کە بیەوێت بگەڕێتەوە ژیانت.

دەتوانین بژاردەکانی دروستکردنی ژینگەیەکی بەدەر لە بێئابڕوویی لەمانەدا کورت بکەینەوە:

← دەربازبوون لێی.

← - دوورخستنەوەی.

← خۆ دوورگرتن لێی.

دەربازبوون لە بێئابڕوویی:

خۆت لەو گۆڤار و کتێب و گرتە ڤیدیۆ و سیدی و فایلانەی کۆمپیوتەر و کەناڵە بێئابڕوویییەکان دەرباز بکە، ئیدی ڕاشکاو بێئابڕووانە بێت یان بە ناڕاشکاویی.

وەك ژەهرێك کە هەڕەشەیە بۆ سەر ژیانت بیری لێ بکەرەوە.

بەزۆریی دەربازبوون لە شتەکان ئاسان دەبێت، بەڵام دەربازبوون لە بێئابڕوویی لەوانەیە لە ڕووی سۆزەوە کارێکی بێزارکەر و قورس بێت.

- ← کارەکە وەك كۆتایی پەیوەندییەکە، چونکە ئەزموونی چێژبەخشی سێکسیی هەبووە.
- ← هەندێك کەس چەندین ساڵی لە کۆکردنەوەیان بەسەر بردووە و لە ڕووی سۆزەوە پەیوەست بووە پێیەوە.
- ← هەندێك وا هەست دەکەن لە حاڵەتی سەرنەکەوتنی چارەسازییدا پێویستیان پێیەتی.

لە کۆتاییدا دەربازبوون لە بابەتە بێئابڕووییەکان وا دەکات وازهێنان لێی کارێکی ڕاستەقینە بێت، چونکە کردەییەکی جەستەیی بەرجەستەیە بۆ دەربازبوون لێی.

سەیرکەران دەربازبوونیان لێی دەچوێنن بە:

- ← ماڵئاوا هاوڕێی دێرینم.
- ← کارێکی ترسناك.
- ← قورسترین شت کە بکرێت ئەنجام بدرێت.
- ← بەڵام هەرکەس سەیرکردنەکەی زۆر قوڵ نەبێت ئەوا بەئاسانیی دەربازی دەبێت لێی.

واباشــە بابــەتی دەربــازبوون لــە بابەتــە بێئابڕوویــەکان لەگەڵ ڕاوێژکار یان ئەندامێکی کۆمەڵەی چارەسازیی تاوتوێ بکەن تا بتوانن چۆن ئەو کارە بەچاکترین شێوە ئــەنجام بــدەن و، چــۆن مامەڵــە لەگــەڵ ئــەوە هەســتە نەرێنیانــەدا بکــەن کــە تووشــی ئــەو کەســانە دەبێــت لــە پرۆسەی وازهێناندا.

گەنجێکم لە یادە، سەرپەشتیارەکەی سەردانی کردبوو، سکاڵای لەدەست شکستەکانی کردبوو، سەرپەرشتیارەکەی پرسیاری لێ کردبوو: ئایا بابەتەکانی بێئابڕوویی لەلا ماوە؟ پێشــنیاری بــۆ کردبــوو ســندوقی بابەتــەکانی بێئــابڕوویی بباتــە باخچەکــەیان، پێــی وتبــوو چاڵێــك هەڵبکەنێت و سندوقەکە بخاتە ناو چاڵەکە و بیسووتێنێت، دەڵێت: ئەنجامدانی ئەو کارە قورس بوو بۆم، بەڵام کاتێ بڵێسەی ئاگرەکە بەرز بوویەوە هەستم کرد ڕۆشناییەکەی ڕێگەیەکی نادیار ڕووناك دەکات، کەپێشتر ئەو ڕێگایەم بەرەو سەربەستی نەبینیبوو.

تەنها بە ونبوونی بێئابڕوویی و ڕاهاتن لەگەڵ بەجێهێشتنیان، زۆرێك لە سەیرکەرانی دەڵێن هەستمان کردووە بە:

← ئاسوودەییەك کە پیشتر نەیبینیووە.

← شانازیکردن، بەهۆی ئەوەی توانیوویانە لێی دەربازییان ببێت.

ماری دەڵێت: ((ئەوکاتەی بە بەردەوامی لەبەردەمتدا نابێت، دەتوانیت بە ئاسانی لە بێئابڕوویی دوور بکەویتەوە)).

دوور ڕایبگرە:

دەکرێت بێئابڕوویی بەشێوەیەکی لەناکاو و پێشبینی نەکراو لەسەر ئینتەرنێت یان تەلەفزیۆن یان فیلم و گۆڤار و ڕۆژنامەکان دەربکەوێت، چونکە ڕیکلامەکان بەشێوەیەکی زۆر پشتیان بە وێنەی وروژێنەری سێکسی بەستووە.

زۆرێك لە کۆمپانیا و تاکەکان لەڕێگەی ناوەرۆکی سێکسیی بەشێوەی ڕاستەوخۆ، یان لەڕێی ئەو پەنجەرانەی دەردەکەون لە هەوڵی زیادکردنی کڕیارەکانیاندان.

دووركەوتنــەوە لــە بێئــابڕوویی هــەوڵ و خــۆڕاگریی و باشترین ستراتیژی دەوێت، تـا دوور لـە ژیانت ڕایبگریـت، ئەویش بونیادنانی لەمپەرە.

ســەیرکردنی بێئــابڕوویی بــەهۆی خاڵــە بەهێزەکانییــەوە بەهێز دەبێت:

← ناسنامەکەی شاراوەیە.

← نرخی هەرزانە.

ئەگەر بتوانین سنوور بۆ هەر هۆکارێکیان دابنێین ئـەوا ئەمە یارمەتیدەر دەبێت لە دوورخستنەوەیدا.

بژاردەکانی کەمکردنەوەی سەیرکردنی بێئابڕوویی:

← سڕینەوەی هـەموو بەشدارییەکانی ئـەو کەناڵانـەی فیلمە وروژێنەرەکانت تێدا سەیر دەکرد.

← کــاراکردنی بەدەســـتبوونی باوکانـــە (ڕێگـــا بەکردنـەوەی وێنـە و ڤیـدیۆی خـراپ نـادات) لـە خزمەتگوزاریی ئینتەرنێتەکەدا.

← کاراکردنی کۆنترۆڵکردنی ئەلیکترۆنی لە ئامێری کۆمپیوتەر و مۆبایلدا.

- گواستنەوەی ئامێری کۆمپیوتەر بۆ شوێنێکی گشتی نێو ماڵ.
- نەهێشتنی خزمەتگوزاری ئینتەرنێت بە شێوەیەکی تەواو.
- ئامێرێکی نوێی کۆمپیوتەر یان سیدییەکی نوێ بکڕە.
- کاتێ کۆمپیوتەر بەکاربهێنە کەسێکی ترت لە تەنیشت بێت.
- خۆڕزگارکردن لە تەلەفزیۆن یان ئامێری ڤیدیۆ و یان ئامێری DVD.
- بلۆککردنی کەناڵە تەلەفزیۆنییە بێئابڕووییەکان.
- خۆ دوورگرتن لە شۆفێریکردن لە نزیک یانەکانی شەوانە و شوێنە ڕووتەکان.
- خۆ دوورگرتن لەو فرۆشگایانەی گۆڤاری وروژێنەر دەفرۆشن.
- خۆ دووربگرە لە هەرکەس کە ڕاهاتبیت لەگەڵ ئەو سەیری بێئابڕووییەکان بکەیت، یان وات لێ بکات بێئابڕوویی بەکاربهێنیت.

← پێشتر پەیوەندی بەو ئوتێلەوە بکە کەدەتەوێت لێی بمێنیتەوە، تا دڵنیا بیت بەشدار نین لە کەناڵە بێئابڕوویەکاندا، هەواڵیان پێ بدەن کە حەز ناکەیت ئەوە لە ژوورەکەی تۆدا لەوێ هەبێت.

← هاوڕێکانت ئاگادار بکە کە شتی بێئابڕووانەت بۆ نەنێرن.

خۆتی لێ دووربگرە:

وێڕای هەوڵدانی زۆرت بۆ دەربازبوون لە بابەتەکانی بێئابڕوویی و دوورخستنەوەیان بەڵام دەکرێت لە تابلۆی سەرشەقامەکاندا یاخود لە کاتی سەیرکردنی یوتیوبدا ڕووبەڕووت ببێتەوە، لەسەرت پێویستە ستراتیژێکت هەبێت بۆ ئەوەی بەخێرایی ڕێگری لێ بکەیت.

- خێرا چاوت دابخە.
- خێرا ئامێرەکە بکوژێنەوە.
- هەستە و بەخێرایی بجوڵێ.

هەرکاتێ بێئابڕوویی زیاتر لە چاو وسۆزەوە دوور بوو ئەوا ئاسان دەبێت ژیانیکی زیاتر تەندروست و بەختەوەر و، زیاتر گونجاو لەگەڵ ئامانج و بەها کەسییەکانت بژیت.

٤

هەنگاوی چوارەم

دروستکردنی پشتیوانی بۆ ماوەی (٢٤) کاتژمێر و لێپرسینەوە

پێویستە ئامادەسازیت هەبێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئارەزووی سەیرکردنی بێئابڕوویی بەهەمان شێوە پێویستیت بە ئامادەسازیی هەیە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تووشبوونی لەناکاو و نەخشە بۆ نەکێشراوی بێئابڕوویی هەیە.

میتچ کە وەك مامۆستا و ڕاهێنەرێك بەهۆی سەیرکردنی بێئابڕووییەکانەوە کارەکەی لە قوتابخانە لە دەستداوە و بڕیاریداوە بە شێوەیەکی یەکجاریی واز لە سەیرکردنی بێئابڕووییەکان بهێنێت، دەڵێت: ((لە ڕاستیدا گروپەکەم لە کڵێسا کە لەو پیاوانە پێکهاتبوو دەیانوویست لە ئالوودەبوونی سێکسیی ڕزگارییان ببێت یارمەتیدەر بوون بۆم تا لەسەر ڕێگای ڕاست بمێنمەوە)).

میتچ دەڵێت: ((لە هەر کاتێکدا پێویستم بووایە پەیوەندیم دەکرد بە قەشەوە، لەسەرەتای گەشتەکەمدا هەفتانە سێ تا چوار جار پەیوەندییم پێوە دەکرد، پێم دەووت: من گیرۆدە بووم، داوام لێدەکرد بۆم بپاڕێتەوە، دەربارەی پیشنیارەکانی بۆم پرسیارم لێدەکرد، ئەویش گوێی لێدەگرتم و هێوری دەکردمەوە و بیرۆکەی پێدەدام، پشتگیرییەکەی ئەو لە کاتە ناخۆشەکاندا یارمەتیدەرم بوو)).

ئەو کەسە پێشنیارکراوانە کێن تا لەتیمی یارمەتیدەردا هەبن؟

- ← ڕاوێژکارێکی شارەزا.
- ← پیاوانی ئایینی.
- ← سەرپەرشتیارانی پرۆگرامەکانی چارەسازیی.
- ← ئەندامانی گروپەکانی چارەسازیی (بەشدارانی لێپرسینەوە).
- ← مێرد/ ژن.
- ← ئەندامانی خێزان.

واباشە چەند بژاردەیەکت لە بەردەمدا بێت تا لەکاتی پێویستدا پەیوەندی پێوە بکەیت.

تۆم دەڵێت: دایکی و خوشکەکەی گرنگترین ئەو کەسانە بووم لەچارەسەربوونەکەیدا ((ئەو دوانە هەبوون، گوێیان لێ دەگرتم، مێژووی منیان دەزانی، دەیانزانی وەك منداڵێك لەکاتی کێشەی باوکم لەگەڵیدا تووشی بێئابڕوویی بووم، لەوە تێدەگەشتن تا چەند کاریگەری لەسەر مرۆڤ دەبێت ئەو کیشەیە، تێدەگەیشتن چۆن کۆششم کرد لە پێناوی وەدەرنانی بێئابڕووییەکان لە ژیانم)).

تۆم دەڵێت: ((لەو باوەڕەدا بووم ئەگەر خەڵکی بەوە بزانن ڕقیان لێم دەبێت، بەڵام لای هەندێك لە هاوڕێ باشەکان کە دەمناسن و بەڕاستی گرنگیم پێدەدەن و پشتیوانی چاکبوونەوەم دەکەن، ڕەوشەکە بەوجۆرە نییە)).

ژنەکان و مێردەکان دەکرێت پشتیوانکاری بەسوود بن، بەڵام لەکاتی بیستنی وردەکارییەکانی تایبەت بە ئارەزووی زۆر بۆ بێئابڕوویی و ئەو کەتن وکەوتن و شکستانە بەئاسانی بێزار دەبن. بەزۆریی سەختە بۆیان زاڵبن بەسەر ئەو بڕیارانەی دەریدەکەن و، لە چاودێریکردنی سەیرکەرانی بێئابڕوویییەکان بەشێوەی دڵەڕاوکێ.

بەزۆریی هاوسەرەکان (ژن و مێرد) زیاتر لە هاریکاریدا کارا نابن کاتێ:

- وەك یارمەتیدەری سەرەکی یان تاکە یارمەتیدەر پشتیان پێ نابەسترێت.
- کاتێ هەست بە متمانە دەکەن لەبەرانبەر پابەندبوونی سەیرکەری بێئابڕوویی پێشتر چارەسەری کراوە.

ئەلێکس دەڵێت: ئیلیسای هاوسەرم لەبارەی کێشەی پێشووم لەگەڵ بێئابڕوویی پێش هاوسەرگیریمان ئاگادار کرد، ئەو بیرۆکەیەم هەبوو کە بێئابڕوویی لەوانەیە ڕامبکێشێت، کاتێ ئارەزووی بێئابڕووییەکانم ئەبێت قسە لەگەڵ ژنەکەم دەکەم و دەڵێم: من لەگەڵ ئەو بیرکردنەوانەدا لە ململانێدام، ئەویش دەستم دەگرێت و هیمنم دەکاتەوە، تا هەست بە چاکبوون بکەم، شەرم ناکات و لێپرسینەوەم لەگەڵ ناکات، ئەو هەردەم لەلامە، گرنگیم پێ دەدات و یارمەتیم دەدات)).

*** *** ***

ئادەم کە سەرپەرشتیارێکی بەرنامەی ئالوودەبوانی سێکسیی نادیارە، دەڵێت: ((چارەسازیی هەمووی بریتییە لە زیادکردنی هۆشیاریی خودی و بژاردەکان و، بوونی کەسێك بۆ یارمەتیدانت ئەو کاتەی پێویستت پێیەتی)).

٥

هەنگاوی پێنجەم

گرنگیدان بە تەندروستی جەستەیی و سۆزداریی

لەوانەیــە وازهێنــان لــە بێئابڕووییــەکان لــە ڕووی جەســتەیی و ســۆزدارییەوە ناڕەحــەت بێــت، چونکــە ئــالوودەبووانی بێئابڕووییــەکان هاوشــێوەی ئــەوەی ئالوودەبووانی مادە هۆشبەرەکانی وەك کۆکایین لەکاتی وازهێنان لە سەیرکردنیدا بەدەستییەوە دەناڵێنن، ئەمانیش ڕووبەڕووی نیشانەکانی کشانەوەی وەك ئەوان دەبن.

گۆڕانکارییــە کیمیاوییــەکان لــە مێشــکدا بــەهۆی ســەیرکردنی بێئابڕووییــەوە پێویســتی بــە کاتــە بــۆ چاکبوونەوەو، گەڕانەوەی گونجانی فیسیۆلۆژی.

باشــترینی ڕێگاکــانی مامەڵــەکردن لەگــەڵ گرفتــە ســۆزداری و جەســتەییە باوەکــانی پــاش وازهێنــان لــە بێئابڕووییـەکان بریتییە لە هەڵگرتنی چەند هەنگاوێکی ئەرێنی تا بەتەندروستییەکی باشەوە بمێنێتەوە.

ئەو کەسانەی خاوەن جەستەیەکی بەهێز و عەقڵێکی بەهێز و گیانی مەعنەوی بەرزن بەشێوەیەکی خێراتر چاك دەبنەوە، نەك هەر ئەمە و بەس، بەڵکو وزەیەکی زیاتریان

هەیە بۆ دۆزینەوەی جێگرەوەکانی بێئابڕووییەکان و هەنگاونان بەرەو ژیانێکی نوێ و پەیوەندی باشتر.

ئەگەرێك هەیە بە درێژایی ماوەی گرنگیدانت بە بێئابڕووییەکان تەندروستی خۆتت فەرامۆش کردبێت، ئەمە هەندێك بە یادهێنەرەوەیە سەبارەت بەو بنەما سەرەکیانەی بۆ چاودێریکردنی خود گرنگن:

← سەردانی پزیشکەکەت بکە تا هەڵسەنگاندن بۆ ڕەوشی ئیستای تەندروستیت بکات.

← پابەند بە بەسیستەمی رۆتینی مەشقی ڕۆژانەتەوە.

← هاوبەشێك بۆ مەشق و چارەسازیی بدۆزەرەوە.

← ڕۆژانە با خەوتنت لە حەوت کاتژمێر کەمتر نەبێت.

← هەڵسەنگاندن بۆ نەریتی خواردنە تایبەتەکانت بکە، بیر بکەرەوە لە ڕاوێژکردن بە پسپۆڕیی خۆراکەکان، بۆ ئەوەی نەریتی خۆراکت باش بکەیت.

- ئاشنای تەکنیکی کەمکردنەوەی فشار و دڵەڕاوکێ ببە.
- چارەسەری کێشەکانی وەك: مادە هۆشبەرەکان، عەرەقخواردنەوە، غەمگینبوون، واسواسیی ناچاریی و، نا هاوسەنگی هۆرمۆنی بکە.

*** *** ***

گرنگینەدانی زیاتر بە چاودێریکردنی خود لەوانەیە وابکات پرۆسەی چارەسەر سەخت بێت.

- بۆ نموونە وەرزش: کۆئەندامی دەمار بەهێز دەکات و، دڵەڕاوکێ کەم دەکاتەوە و، هەستە نەرێنییەکان سوك دەکات.
- نووستنی باش: تەندروستی جەستە باش دەکات، یارمەتیدەرە بۆ بڕیاردانی ڕاست و، فشارکان کەم دەکات.

*** *** ***

تـۆنی دەڵێـت: ((لـەهۆڵی یارییـە وەرزشـیەکان هـەموو ڕۆژێك مەشق دەکەم، خۆم لـە خـواردنی خواردنـە خێراکـان دەپارێزم، ڕۆژانـە بەشێوەیەکی بـاش نـان دەخـۆم، بـەچاکی دەخـەوم کـە خەوتنەکـەم کـەمتر لـە حـەوت کـاتژمێر نییـە، ئەمـە بووتـە هـۆی ئـەوەی نـەك تـەنها هەسـت بـە تەندروستییەکی چـاك بکـەم، بـەڵکو وایکـردووە بیرکردنـەوە لە بێئابڕووییەکان شتێکی سەرنجڕاکێش نەبێت لەلام)).

❊❊❊ ❊❊❊ ❊❊❊

بەشـێکی گرنگـی پرۆسـەی چاکبوونـەوە بریتییـە لـە شـوێنکەوتنی هەسـتەکان و، جەختکردنـەوە لەسـەر مامەڵـەکردن لەگەڵیـدا کـاتێ کـە دەردەکـەوێت، خـەڵکی کاتێ تووشی هەڵخلیسکان دەبن لە حاڵەتەکانی سۆزداری خراپـدا، ئارەزوویـان بـۆ بێئابڕوویـەکان دەچێـت، وەك: هەستکردن بـە بێزاریـی، یـان تـەنیایی، یـاخود دڵـەڕاوکێ، یان توڕەبوون، یا شڵەژان.

توانای سـەرکەوتنت لـە ناسـینی هەسـتە نەرێنییـەکان و مامەڵەکردن لەگەڵیان بە شێوەیەکی ئـەرێنی تـا ڕادەیـەکی

زۆر سەرکەوتنت لە وازهێنان لە بێئابڕووییەکان دیاری دەکات.

بیل تێبینی شێوازێکی دڵگیری ئارەزوویی بێئابڕووییەکانی کردووە لەکاتی پشووی نانخواردن لەسەر کار، تێگەیشتووە هۆکارەکە بێزارییە، دەڵێت: دەستم کرد بە بەشداری هەندێ چالاکی چێژبەخشی وەك:

- ئەنجامدانی هەندێ یاریی ڤیدیۆیی، تا سەرقاڵ ببم.
- پەیوەندیم دەکرد بە ژنەکەمەوە.
- لەگەڵ هاوڕێکانی کارکردنمدا سەرقاڵ دەبووم.
- دەڕۆیشتم، پیاسەیەکی کورتم دەکرد.

*** *** ***

ماری دەڵێت: ((لە ڕابردوودا لەو باوەڕەدا بووم شایستەی ئەوە نیم گرنگی بەخۆم بدەم، ئێستا پاش وازهێنان لە بێئابڕووییەکان ڕۆژانە مەشق دەکەم، گەر حەزم بەوە بوو سەرخەوێ بشکێنم ئەوا دەخەوم، پێشتر

ئەوانــەم نــەدەکرد، ئــەو بیرکردنەوەیــەم نــەبوو تەندروسـتیم بخەمە پێش هەموو شتێکەوە)).

لـە سـەرەتاوە کـاتێ هـەوڵی وازهێنـان لـە بێئابڕوییـەکان دەدەیـت و لەهـەمان کاتـدا دەست بـە ئەنجامـدانی ئاکـاری تەندروستی تر دەکەیت، کارەکە وا دەردەکەوێت قورس بێت، بـەڵام زۆر خێـرا تێدەگـەیت ئـەو وزەیـەی بـۆ گرنگیـدان بەخۆت تەرخانی دەکەیت لەهەموو شتێ زیاتر شایستەی ئەو هەوڵەیە، وادەکات پرۆسەی وازهێنانەکە بۆ ماوەیـەکی درێژ ئاسان و سەرکەوتوو بێت.

٦

هەنگاوی شەشەم

دەستپێکی چارەسەری ژیانی سێکسیت

کۆتا هەنگاوی شەش هەنگاوە سەرەکییەکە، تێگەیشتن و چارەسەرکردنی سەیرکردنی بابەتەکانی بێئابڕووییە لەسەر هەڵوێست و ڕەفتارە سێکسیەکانت، چونکە زۆرێك لە سەیرکەرانی بێئابڕوویی لەسێکسەوە فێری بێئابڕوویی بوون، ئەوەش سەرچاوەیەکی خراپە، دەبێتە هۆی گەشەکردنی ئەو نەریت و شێوازە سێکسییانەی کە لەگەڵ بێئابڕوویدا دەگونجێن و، لەگەڵ پەیوەندییە بەتینەکاندا ناگونجێن.

بەداخەوە نامە سێکسیەکانی بێئابڕوویی یارمەمەتی سەیرکەر نادەن لە گەشەپێدانی لێهاتوویە پێویستەکان بۆ وازهێنان لێی و بەسەربردنی ئەزموونێکی سێکسی گەرموگوڕ لەگەڵ خێزانەکەیدا.

هەڵوێست و ڕەفتارە سێکسیەکان لەخۆڕا ناگۆڕین، تەنها بە وازهێنان لە سەیرکردنی بێئابڕووییەکان کۆتاییان نایەت، بەڵکو پێویستی بە هەوڵێکی کارا هەیە بۆ دۆزینەوەی ڕێگای نوێ بۆ پێناسەی سێکس وگۆڕینی ئەو شێوازانەی کەسەکە بە سێکسەوە دەبەستێتەوە، هەروەها

فێربوونی ڕێگای نویێ بۆ چێژ وەرگرتنی سێکسیی لەگەڵ هاوسەرەکەی.

زۆر ئاسانتر لەوە خۆ دوورگرتنە لە بێئابڕووییەکان کاتێ کە جێگرەوەی سێکسیی دڵگیرت هەیە لە ڕێی هاوسەرگیرییەوە کە جێگای بێئابڕووییەکان بگرێتەوە.

لەوانەیە پێویستت بەوە بێت باسی ژیانی سێکسیت بۆ هاوڕێیەکی جێگای متمانەت بکەیت، کە سەرسامیت بە ڕەفتار و بەهاکانی، یان ڕاوێژ بە ڕاوێژکارێکی چارەسازیی ئالوودەبوون بەسێکس بکەیت، یان چارەسازێکی سێکسیی ڕێگەپێدراو یان پسپۆڕێکی هۆشیاریی سێکسیی.

جیاوازی نێوان سێکسی تەندروست و سێکسی پەیوەندار بە بێئابڕوویەوە:

سێکسیی تەندروست:

← گرنگی بە کەسێك دەدرێت، کەسێك سەیر ناکرێت.

← بەهاوبەشیکردن و ئەزموونێکی تایبەت دادەنرێت، نەك خۆنواندن ڕۆڵگێڕان لەلایەن کەسانی ترەوە.

- بەرەفتارێکی سروشتی دادەنرێت، نەك ڕەفتارێکی ناچاریی.
- گەنجینەییەکی کەسییە، نەك کاڵایەکی گشتی.
- پەیوەندییەکی ڕاستەقینەیە، نەك بینینی کەسانی تر.
- بە گوزارشتکردن لە خۆشەویستی دادەنرێت.
- چاودێری و گرنگی پێدان نیشان دەدات، نەك ئازاربەخش بێت.
- نزیکبوونەوەی سۆزدارییە.
- پێویستی بە ڕەوشێکی دیاریکراو هەیە، نەك لەهەر کاتێکدا بتەوێت.
- بە سەلامەت دادەنرێت.
- ڕێزلێگیراوە، نەك سوکایەتی پێکەر.
- بەرپرسیارێتی لەگەڵدایە.
- پێویستی بە ڕەوشت و بەها هەیە.
- پێویستی بە پەیوەندی تەندروست هەیە.
- پێویستی بە ڕاستگۆیی هەیە نەك هەڵخەڵەتاندن.

- ← هەموو هەستەکان دەگرێتەوە، نەك تەنها پشت بە وێنەیەکی بینراو ببەستێت.
- ← سنووری ئەخلاقی خۆی هەیە.
- ← ڕەنگدانەوەی بەها تایبەتەکانی کەسەکەیە.
- ← ڕێزگرتنی خود زیاتر دەکات و، هەست بە شەرمەزاری ناکرێت.
- ← چێژێکی هەمیشەیی تێدایە.

*** *** ***

لەسەر سەیرکەرانی بێئابڕوویەکان پێویستە ڕەفتارە سێکسیەکانی تر ڕابگرن کە بەردەوامی بە سەیرکردنی بێئابڕوویەکان دەبەخشێت، لەبەر ئەوە ئەگەر ژیانی سێکسیت لەگەڵ بە سەیرکردنی بێئابڕوویی زۆر بەیەکداچوو بوو، ئەوا دەبێت بۆ ماوەیەك بەشێوەیەکی گشتی لە سێکس ڕابوەستیت.

زۆرجار ڕاسپاردەی ڕاوەستانی ئەنجامدانی سێکس دەکرێت، بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی ڕەفتاری سێکسیی

ناچاریی یان گرنگیدەرن بە چالاکی سێکسیی مەترسیدار.

ئەمەش بە (مۆڵەت لەئەنجامدانی سێکس) ناوبراوە، بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، یان چەند مانگێك، یاخود زیاتر، دەکرێت ئەوە زۆر بەسوود بێت — کە زۆر پێویستیشە- بۆ ئەو کەسەی لەپێناوی زاڵبوون بەسەر بێئابڕوویەتیدا کۆشش دەکات.

*** *** ***

ئید دەڵێت: ((ئەو پشووە سێ مانگییەی ئەنجامنەدانی سێکس وەرمگرت، ڕزگارکار بوو، چونکە دەمزانی ناچم بۆ ئەوێ و بەو هۆیەشەوە تووشی بیرۆکەی سێکسی و بێئابڕوویی نەدەبووم)).

*** *** ***

پشوودان لە سێکس دەکرێت بە خێرایی شێوازە خراپەکانی گوزارشتکردن لە سێکس ڕابگرێت کە لەدەوری دەخولێتەوە و بەهۆی بێئابڕووییەوە پیس بووە، دەکرێت

دەرفەتێکت بداتێ تێبگەیت ژیان بە بێ ئەو سێکسەی کە بێئابڕوویی پاڵنەریەتی باشترە.

هەندێك لە سەیرکەرانی بێئابڕوویی دەکرێت ئەزموونە سێکسیەکانیان لەگەڵ هاوسەرەکەیان بەردەوامی پێ بدەن بەبێ ئەوەی زیان بە چاکبوونەوەیان بگەیەنێت، چونکە ئەو کەسانە:

- هەندێ شێوازی چێژبەخشی ڕەفتاری سێکسیان دروست کردووە، کە هیچ پەیوەندییەکی بە ئابڕووبەرییەوە نییە.
- گرنگیپێدانە سێکسیەکانیان ناچاریی نییە، هیچ خەیاڵکردنێك یان بیرۆکەیەکی ئابڕووبەری لەخۆ ناگرێت.

کۆتایی

ئەو شەش هەنگاوە سەرەکییەی لەم کتێبەدا خرانە ڕوو، یارمەتیدەرن بۆ بونیادنانی پردێکی بەهێز، هەتا بتوانیت لە جیهانی بێئابڕوویی دوور بکەویتەوە، تەنها بە دەستپێکردنی ئەم هەنگاوانە ئەوا دەتوانیت ئەو کۆسپ و تەگەرە باوانە لەمیانی گەشتی چارەسەرتدا دێنە ڕێت تێبپەڕێنیت، بە گەشەپێدانی هەڵوێست و ڕەفتارە نوێیەکانت، دەرفەتەکانی سەرکەوتنت لە وازهێنان لە ئابڕووبەریی زیاتر دەکات، گرنگ ئەوەیە تێبگەین کە ئەم شەش هەنگاوە تێکڕای پرۆسەی چاکبوونەوە نییە، هەروەك دەتوانیت ئەوە لەم کتێبە (بۆسەی بێئابڕوویی)دا ببینیت، چونکە چاکبوونەوە ئەوەش لەخۆ دەگرێت: بزانیت چۆن مامەڵە لەگەڵ شکستەکان دەکەیت و، چۆن چارەسەری ئەو کێشانە دەکەیت کە بێئابڕوویی هۆکاریانە

و، ئـەو پەیوەندییـە برینـدارە چـاك دەكەیتـەوە و، گەشـە بـە توانـــا سێكســـییە گـــەرموگوڕە نوێیـــەكانت لەگـــەڵ هاوسەرەكەت دەدەیت.

پێڕست

پرۆژەیەکی گرنگ بۆ هەموو خێزانێك:

لەسایەی ئەو پێشکەوتنە گەورانەی لەبوارە جیاجیاکانی ژیاندا هاتوونەتە ئاراوە، لەنێویشیاندا بەئاسانی گەیشتنی ئامرازەکانی پەیوەندی بۆ نێو هەموو ماڵێك، ئەرکی خێزان قورستر بووە، پەروەردەکردنی منداڵ پێویستی بەشێوازی نوێ و هۆشیاری زیاتر هەیە.

ئەم پرۆژەیە یارمەتیدەرە بۆ خێزان، لەدوورخستنەوەی منداڵەکانیان لەسەیرکردنی دیمەنی نەشیاو، لەڕێگەی پەروەردەکردنیانەوە بە پەروەردەیەکی هاوچەرخی دروست، کە ئاشنای مەترسییەکانی ئەم دیاردەیە بن.

تیمی (واعی) لەچەندین وڵاتدا، جگە لەکتێب لەبواری کردنەوەی خولی هۆشیاریی و پێگەیاندنیشدا دەست بەکارە و ئەنجامی باشی هەبووە.

لەکوردستانیش ئەمە سەرەتای کارەکانە، بەو ئومێدەی بتوانین لە ڕێگەی ئەم زنجیرە کتێبەوە، خزمەتێك بە نەوەی ئێستاو داهاتوومان بکەین.

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی ٣٠مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

نرخی 2.000 دینار